

# Anelli: Megaoscillazione

Questo esercizio, da eseguire in gruppo, aiuta a sviluppare il senso del ritmo e dell'oscillazione.



Fissare agli anelli una panchina capovolta su cui quattro allievi si siedono sopra ed iniziano a dondolare. Quale gruppo lo fa meglio?

## Variante

### più difficile

Eeguire l'esercizio in piedi come gioco di equilibrio. Alle due estremità della panchina si trovano due ragazzi che controllano che, dopo lo slancio dato dai compagni, la panchina non inizi ad oscillare in modo incontrollato.

**Materiale:** panchina

Cari docenti di educazione fisica, oscillare tutti insieme sugli anelli è un gioco molto divertente, ma solo se si osservano attentamente alcune regole. Attenzione: ogni coppia di anelli può sostenere un carico di 2,0 kN (200 kg) disposto nella direzione di oscillazione. Raccomandiamo dunque di collocare sulla panchina usata un carico massimo di 200 kg. Soltanto così questa variante di gruppo agli anelli rimane un'attività sicura al 100 %.

---

Fonte: Insetto pratico 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**